Machine Translated by Google

NATURAL REMEDIES FOR THE FALL

Preparing for Cold & Flu Season

Elaine Sheff

Machine Translated by Google

Sonbahar İ ç in Doğ al Çözümler: Sonbahara Hazı rlanmak Nezle ve Grip Mevsimi

Elaine Sheff

Machine Translated by Google

İ ç indekiler

Telif Hakkı
İ thafı
Sonbahar İ ç in Doğ al Çözümler Giriş
Bağ ı ş ı klı k
Sistemini Destekleyen
Isı tı cı Otlar Nezle ve Grip Mevsimine
Hazı rlanmak Solunum Sağ lı ğ ı İ ç in Doğ al Protokol
Sağ lı klı Bir Sonbahar İ ç in Bitkisel Tarifler Sonbahar
Sağ lı ğ ı İ ç in Topikal Tedaviler Bu Malzemeyi
Nerede Bulabilirim?

Daha fazla öğ renmek ister misiniz?
Join Me In The Garden Yazar
Hakkı nda Önerilen
Kaynaklar Referanslar

Machine Translated by Google

telif hakkı

Sonbahar İ ç in Doğ al Çözümler: Soğ uk algı nlı ğ ı ve Grip Mevsimine Hazı rlanmak ©2013

Elaine Sheff Belirtilenler dı ş ı nda yazara ait tüm fotoğ raflar: Beyaz ç iç ekli dolambaç lı yol: © stenic 56, Otlu uç ucu yağ ş iş esi: © Melissa Raimondi | Dreamstime.com, Ahş ap kapta un: © Daizuoxin | Dreamstime.com, Okaliptüs yaprakları ve yağ ı : © PhotoSGH , Bergamotmeyvesi: © Designs Stock Tüm hakları saklı dı r Tasarı m Elaine Sheff ve Rebecca Holman Düzenleyen Lynn Purl

Yeş il Yol Bitki Okulu

Green Path Herb Okulu
GreenPathHerbSchool.com
Posta Kutusu
7813 Missoula MT
59807 (406) 274-200

Machine Translated by Google

öz veri

öz veri

Her şeyin en ince noktasında yanında olan kocam John'a. Herhangi bir babanın katlanması gerekenden daha fazlasına katlandı ve üstesinden gelmeye devam ediyor. Bu yolculukta onun ortağı olmak benim için büyük bir onurdur. John, sevgin, desteğin ve azmin için teşekkürler. Yol biraz daha az engebeli ve biraz daha yeşil olmaya devam etsin.

Machine Translated by Google

Sonbahar İçin Doğal Çözümler

Sonbahar İçin Doğal Çözümler

Sonbahara Doğal Çözümler: Soğuk Algınlığı ve Grip Mevsimine Hazırlanma e-Kitabı sadece eğitim amaçlıdır. Herhangi bir hastalığı teşhis etmek, tedavi etmek veya önlemek veya doktorunuz veya diğer sağlık bakım profesyonelleri tarafından verilen tavsiyelerin yerini alması amaçlanmamıştır. Ciddi bir sağlık sorununuz varsa veya olabilirse, sağlık hizmeti sağlayıcınızla iletişime geçin. Özellikle hamileyseniz, emziriyorsanız veya ciddi bir sağlık sorununuz varsa, herhangi bir doğal çare kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışmayı unutmayın. Bir durum devam ederse, lütfen doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

Bu e-Kitapta verilen bilgiler, bir sağlık uzmanıyla yüz yüze görüşmenin yerine geçmez ve bireysel tıbbi tavsiye olarak yorumlanmamalıdır. Green Path Herb School, Inc., sahipleri ve çalışanları, Sonbahar İçin Doğal Çözümler: Soğuk algınlığı ve Grip Mevsimine Hazırlık eKitabında yer alan bilgilerden kaynaklandığı iddia edilen hasar, yaralanma veya kayıptan sorumlu tutulamaz.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

giriiş

Sonbahar yaklaş ı yor ve günler kı salı yor. Hasat mevsimidir. Okul baş lar ve o tanı dı k havayı hissetmeye baş ları z. Sonbahar, bağ ı ş ı klı k sistemimizi soğ uk algı nlı ğ ı ve grip mevsimine hazı rlamaya baş lama zamanı dı r.

Vücudu inş a etmek ve güç lendirmek iç in ç aba sarf etmek en iyi ş ekilde ç ok yönlü bir yaklaş ı mla yapı lı r. Sağ lı klı yaş am tarzı seç eneklerini seç mek, her zaman kiş inin sağ lı ğ ı nı optimize edecek ve hastalı k riskini azaltacaktı r. Göz önünde bulundurulması gereken temel ş eyler, yeterince dinlenmek, bol su iç mek, düzenli egzersiz yapmak, biraz eğ lenmek ve sağ lı klı , bütün yiyecekler yemektir.

Bu kitap nası l kullanı lı r:

Bu kitabı n ilk bölümü ş ifalı bitkiler, besinler ve uç ucu yağ lar hakkı nda bilgiler iç erir. Kitabı n ikinci yarı sı ndaki tarifler, ilk bölümde bahsedilen malzemeleri kullanmanı za yardı mcı olacak ş ekilde tasarlanmı ş tı r. Doğ ru bitkiyi veya uç ucu yağ ı bulmanı za yardı mcı olmak iç in uygun olduğ unda botanik adlar listelenmiş tir.

Machine Translated by Google

Isı tı cı Otlar

Biraz üş üyor musun? Sonbahar mevsimi yaklaş ı rken ı sı tı cı bitkiler kullanma fikrini seviyorum. Kullandı ğ ı mı z bitkileri mevsimlere göre değ iş tirmek, vücudun ç evresel değ iş ikliklere uyum sağ laması na ve doğ anı n ritmine bağ lı kalmamı za yardı mcı olur. Aş ağ ı daki bitkileri kullanmak dolaş ı mı artı rmaya, sindirime yardı mcı olmaya ve vücudu ı sı tmaya yardı mcı olacaktı r. Bu otlar ç orbalara ve hatta sı cak banyolara eklemek iç in harikadı r. Onları sı cak ç aylara, unlu mamullere, salata sosları na ve soslara dahil etmeyi deneyin. Bal (ve sirke) ı sı tı cı gı dalar olarak kabul edildiğ inden, bunları bir bitki balı ile de karı ş tı rabilirsiniz.

Isı tı cı otlar ş unları iç erir:

- Anason (Pimpinella anisum)
- Fesleğ en (Ocimum basilicum)
- Cayenne (Capsicum spp.)
- kimyon _
- Frenk soğ anı (Allium schoenoprasum)
- Tarç ı n (Cinnamomum spp.)
- Karanfil (Syzygium aromaticum)
- Kiş niş (Coriandrum sativum)
- Dereotu (Anethum graveolens)
- rezene _
- Sarı msak (Allium sativum)
- Zencefil (Zingiber officinale) (taze veya kurutulmuş)
- Yaban turpu (Armoracia rustikana)
- Hardal (Brassica spp.)
- Nasturtium (Tropaeolum majus)
- maydanoz _
- Dikenli Diş budak (Zanthoxylum americanum)
- Biberiye (Rosmarinus officinalis)
- Yı ldı z anason (Illicium true)
- Kekik (Thymus vulgaris)
- Su teresi (Nasturtium officinale)

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Bağ ı ş ı klı k Sistemini Destekleme

Yı lı n daha karanlı k ayları boyunca, genellikle iyi kalma konusunda daha fazla zorlanı yoruz. Genel bağ ı ş ı klı k güç lendirici bitkiler ve besinler, bağ ı ş ı klı k sistemini güç lendirmek ve inş a etmek iç in uzun süreler boyunca kullanı labilir. Kolayca hastalanma eğ ilimindeyseniz, ç ok fazla stres altı ndaysanı z veya bir hastalı ktan veya uzun süreli rahatsı zlı ktan iyileş iyorsanı z, bazı bağ ı ş ı klı k toniklerini düş ünebilirsiniz. Genel olarak, hasta olduğ unuzda bağ ı ş ı klı k tonik bitkileri kullanmak istemezsiniz: bunun yerine, o böceğ i yakalamadan önce bağ ı ş ı klı k sistemini güç lendirmek ve desteklemek iç in bunları kullanı n. Hastalandı ğ ı nı zda, taktiklerinizi ve bitkilerinizi değ iş tirin. Bu bitkilerin ç oğ u kapsül, ç ay veya tentür olarak kullanı labilir. (parantez iç indeki sayı lar, bu bitkiler hakkı nda daha fazla bilgi iç in kitabı n arkası ndaki referanslara bakı n)

Bağ ı ş ı klı k Sistemi iç in Bitkiler

Bağ ı ş ı klı k tonikleri bağ ı ş ı klı k fonksiyonunu güç lendirir ve destekler:

- Geven (Astragalus membranaceus) (14, 15, 17, 77, 78, 79)
- Reishi (Ganoderma lucidum) (43, 68, 80)
- Shitake (Lentinula edodes) (52, 65, 70, 79)
- Mürver (Sambucus nigra)
- Cordyceps (Cordyceps sinensis) (31, 37, 42, 75, 84, 85)
- Kutsal Fesleğ en (39, 44, 59, 62)

Machine Translated by Google

Demulcents , iyileş menin baş laması na izin vermek iç in tahriş olmuş veya iltihaplı zarları kaplar ve yatı ş tı rı r:

- Hatmi (Althea officinalis)
- Kaygan Karaağ aç (Ulmus fulva veya U. rubra) not: yalnı zca ekili Meyan Kökü
- (Glycyrrhiza glabra veya G. uralensis) kullanı n
- Sı ğ ı rkuyruğ u (Verbascum thapsus)

Adaptojenler vücudun, özellikle sempatik sinir sisteminin strese uyum sağ laması na ve dengeyi koruması na yardı mcı olur. Birç ok adaptojen, sağ lı klı bağ ı ş ı klı k fonksiyonunu da destekler:

Machine Translated by Google

- Eleuthero (Eleutherococcus senticosus) (25, 28, 29)
- Rhodiola (Rhodiola rosea) (2, 48, 63)
- Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra veya G. uralensis) (5, 67, 72, 86)
- Kutsal Fesleğen (4, 12, 30, 49, 56)
- Şeytanın Kulübü (Oplopanax horridum)
- Schisandra (Schisandra chinensis) (16, 40, 55)

Bağışıklık Fonksiyonu İçin Besinler

C vitamini

Bilinen en güvenli ve en etkili besinlerden biri olarak kabul edilen faydaları, kalp hastalığından korunmak için bağışıklık sistemi savunmasından (19, 22, 57) farklıdır ve yakın tarihli bir çalışma, daha yüksek kan C vitamini seviyelerinin ideal göstergе olabileceğine dikkat çekmiştir. Bir kişinin genel sağlığı için. Günlük organik meyve ve sebze porsiyonlarını za ek olarak, günlük ortalama doz 500 mg'dır. C vitamini suda eriyen bir vitamin olduğu için vücut onu depolamaz. Bu nedenle sık sık küçük dozlar almak önemlidir. Birlikte en iyi şekilde emildikleri için hem C Vitamini hem de flavonoidler içeren bir takviye kullanmanızı öneririm. Aşırı çalışma veya hastalık gibi hayatın stresi altında olduğumuzda, vücudumuzun daha yüksek dozda C vitaminine ihtiyacı vardır.

C Vitamini İçeren Besinler:

- Acı biber ve dolmalık biber
- Kişniş, frenk soğanı, kekik, fesleğen ve maydanoz gibi taze otlar

Machine Translated by Google

- Lahana, hardal, şalgam, su teresi, pazı ve ıspanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzeler
- Brokoli, karnabahar ve Brüksel lahanası gibi turpgillerden sebzeler
- yer elması
- Kivi, papaya, portakal, çilek, kavun ve guava gibi meyveler

D3 Vitamini

Teknik olarak bir "vitamin" değil, Kolekalsiferol olarak da adlandırılan D3 Vitamini aslında bir sekosteroid hormonudur ve bağışıklık sağlığındaki rolü kanıtlanmıştır (3, 32, 81). Kış, özellikle kuzey ikliminde yaşıyorsanız, çoğumuzun D3 Vitamini takviyesi yapması gereken yılın zamanıdır. D3 vitamini ne kadar alınmalı? Gerçekten bağlıdır. D Vitamini Konseyi aşağıdakileri önermektedir:

"1 yaşın altındaki sağlıklı çocuklar günde 1.000 IU D3 vitamini almalıdır - bir yaşın üzerinde, günde her 25 kilo vücut ağırlığı için 1.000 IU D3 vitamini almalıdır. Yetişkinler ve ergenler günde 5.000 IU D3 vitamini almalıdır. . Seviyelerinizin nerede olduğunu görmek için 25-hidroksivitamin D3 kan testi yaptırabilirsiniz (32)."

Yiyeceklerden yeterli D3 vitamini almak imkansızdır. Cildimizi güneş ışığına maruz bırakmak bir zorunluluktur. Bunu yapmanın en etkili yolu ise güneş kremi sürmemektir. Yanmaya başlamadan önce güneşten iyice çıktığınızdan emin olun. Maruz kalma süresi 20 dakika veya daha fazla olabilir. Cilt tonunuz ne kadar koyu olursa, ihtiyacınız olan maruz kalma süresi o kadar uzun olur. O zaman bile birçok insanın iyi bir D3 vitamini takviyesi alması gerekebilir.

D Vitamini İçeren Besinler:

Machine Translated by Google

- Ringa balığı, somon, uskumru ve sardalye gibi yağlı balıklar
- Yumurta sarısı
- Güçlendirilmiş sütler, portakal suyu ve tahıllar
- Mantarlar
- Peynir
- Sığır karaciğeri
- Morina karaciğeri yağı

Çinko

Çinko, büyümeyi etkileyen ve bağışıklık sisteminin gelişimini ve bütünlüğünü etkileyen temel bir eser elementtir (26, 27, 35, 54, 71). Çinko eksikliği olan kişiler, çeşitli patojenlere karşı artan duyarlılık yaşarlar. Beyaz kan hücrelerinin normal gelişimi ve işlevi için çok önemlidir.

Çinko İçeriği Yüksek Gıdalar:

- Karaciğer, dana eti, hindi ve kuzu eti gibi etler
- Yengeç, deniz tarağı, karides ve istiridye gibi deniz ürünleri
- Kabak, karpuz ve kabak gibi tohumlar
- Bitter çikolata
- Yer fıstığı
- Crimini ve shiitake dahil olmak üzere mantarlar
- Akçaağaç şurubu
- Ispanak, pazı, kuşkonmaz ve bezelye gibi sebzeler

Machine Translated by Google

su

Havanı n yanı nda, insanı n hayatta kalması iç in en gerekli unsur sudur. Normal bir yetiş kinin yüzde 60 ila 70'inin su olduğ unu biliyor muydunuz? Tüm organları mı zı n düzgün ç alı ş ması ve atı kları n atı lması iç in suya ihtiyacı vardı r. Sağ lı klı bir insan iç in minimum su miktarı günde sekiz ila on 8 ons bardaktı r. Hastaysanı z veya ateş iniz varsa daha fazla iç tiğ inizden emin olun. Vücut ayrı ca, her ikisi de sağ lı k iç in gerekli olan aş ı rı kalı n mukusu inceltmek ve mukus zarları nı nemlendirmek iç in suyu kullanı r. Unutmayı n, et suları ve bitki ç ayları önemlidir! Elektrolit dengesini desteklemek iç in ı sı rgan otu, kı rmı zı yonca, nane, papatya, yonca, nane ve ahududu gibi mineral bakı mı ndan zengin bitkileri seç in.

Machine Translated by Google

Nezle ve Grip Mevsimine Hazırlanmak

Ekinezya ve Altınmühür, nezle olduğunuzda aklınıza gelen ilk bitkiler olsa da, soğuk algınlığı veya gribin farklı aşamalarında faydalı olan birçok bitki vardır.

Soğuk algınlığının önlenmesi veya başlaması için şifalı bitkiler ve besinler en iyi şekilde hastalığın ilk belirtileri görüldüğünde veya hasta birine maruz kaldığınızda kullanılır. Ekinezya'nın daha büyük dozları, bağışıklık sisteminin soğuk algınlığı başlamadan önce savaşmasına yardımcı olmak için en iyisidir (7, 14, 18, 21, 45, 50, 64, 74).

Eğer maruz kaldıysanız:

- Ekinezya (E. purpurea veya E. angustifolia) (daha küçük dozlar veya diğer bitkilerle karıştırılmış) not: yabani Ekinezya aşırı hasat Batı Kırmızı Sediri (Mazı plicata) nedeniyle tehdit edildiğinden, yalnızca organik
- olarak yetiştirilmiş olarak kullanın
- Balsam Kökü (Balsamorhiza sagittata)
- Çinko
- C Vitamini D3
- Vitamini

BT'ye sahip olduğunuzu biliyorsanız, soğuk algınlığı ve grip için bazı bitkileri denemenin zamanı geldi. Otlar, semptomları hafifletmede ve vücudun atıkları işlemesine ve ortadan kaldırmasına yardımcı olma konusunda mükemmel olabilir. Unutmayın, vücudunuzun hızlı ve tamamen iyileşmesine yardımcı olmak için ihtiyacınız olan dinlenmenin yerini hiç bir şey tutamaz!

Soğuk algınlığı ve grip için otlar:

- Yaşlı (Sambucus spp.)
- Kemikli (Eupatorium perfoliatum)
- Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra veya G. uralensis)
- Lomatium (parç alanmış Lomatium)
- Oşa (Ligusticum porterii)
- Ekinezya (E. purpurea veya E. angustifolia) (daha küçük dozlar veya diğer bitkilerle karıştırılmış) not: yabani Ekinezya aşırı hasat edilen Sarımsak (Allium sativum) tarafından tehdit edildiğinden yalnızca organik olarak
- yetiştirilmiş olarak kullanın
- Altınmühür (Hydrastis canadensis) notu: Altınmühür neredeyse doğadan kaybolduğu için yalnızca organik olarak yetiştirilmiş olarak kullanın

Machine Translated by Google

Ek olarak, belirtilerinize göre aşağıdaki kategorilerdeki bitkileri seçip seçebilirsiniz.

Ateş veya koyu sarı veya yeşil mukus gibi bir enfeksiyon belirtisi varsa , antimikrobiyal bitkileri deneyebilirsiniz:

- Altınmühür (Hydrastis canadensis) notu: Altınmühür vahşi Batı Kızıl Sedirinden (Mazı plicata) neredeyse tamamen kaybolduğu için yalnızca
- organik olarak yetiştirilmiş olarak kullanın (36)
- Oregon Üzüm Kökü (Berberis veya Mahonia spp.)
- Ekinezya (E. purpurea veya E. angustifoia) (13, 73) not: yabani Ekinezya aşırı hasat Baptisia (Baptisia tinctoria) nedeniyle tehdit edildiğinden, yalnızca organik olarak
- yetiştirilenleri kullanın
- Mür (Commiphora spp.) (20, 53, 60, 61)
- Balsam Kökü (Balsamorhiza sagittata)
- Sarımsak (Allium sativum)
- Usnea (Usnea spp.)

Öksürme, hırıltı veya boğaz ağrısı gibi solunum tutulumu varsa , solunum sistemi için bazı şifalı bitkiler düşünün:

- Balsam Kökü (Balsamorhiza sagittata)
- Yerba Santa (Eriodictyon spp.)
- Sığırkuyruğu (Verbascum thapsus)
- Grindelia (Grindelia spp.)
- Horehound (Marrubium vulgare)

Machine Translated by Google

- Zatürre Kökü (Asclepias tuberosa)
- Lobelia (Lobelia inflata)
- Elecampane (Inula helenium)
- Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra veya G. uralensis)
- Oş a (Ligusticum porterii)
- Spikenard (Aralia racemosa ve A. californica)
- Hatmi (Althea officinalis)
- Yabani Kiraz veya Boğ ulan Kiraz (Prunus spp.)

Sinüsler iç in otlar iltihaplanma, tı kanı klı k ve enfeksiyona yardı mcı olabilir:

Machine Translated by Google

- Taş Kök (Collonsonia canadensis)
- Yerba Santa (Eriodictyon spp.)
- Zerdeç al (Curcuma longa)
- Yaban turpu (Armoracia rustikana)
- Oregon Üzüm Kökü (Berberis veya Mahonia spp.)
- Goldenseal (Hydrastis canadensis) notu: Goldenseal yabani Usnea'dan (Usnea spp.) neredeyse tamamen kaybolduğu için yalnızca organik
- olarak yetiştirilmiş olarak kullanın.
- Mür (Commiphora spp.)
- Hatmi (Althea officinalis)
- Vaftiz (Baptisia tinctoria) (6, 10, 11)

Okaliptüs esansiyel yağı, enfeksiyon için buhar olarak solunabilir. Burun pasajlarının bir neti potu ile sulanması da yararlıdır. Ilık salin veya bitkisel solüsyon içeren bir neti kabı kullanmak enfeksiyonu, mukus birikimini ve tıkanıklığı azaltmaya yardımcı olabilir.

Lenf bezleri şişmişse:

- Kırmızı Kök (Ceanothus spp.)
- Satır (Galium aparin)
- Kadife çiçeği (Calendula officinalis)
- Dulavratotu (Arctium spp.)

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Solunum Sağlığı İçin Doğal Protokol

Akciğerlerin kendilerini iyileştirme ve sigara dumanı, bronşit ve hava kirliliği gibi solunum stresinden veya orman yangınlarına maruz kalma gibi ağır partikülleri solumaktan kurtulma konusunda inanılmaz bir kapasitesi vardır. İster soğuk algınlığı gibi kısa süreli stresiniz, ister astım gibi uzun süreli stresiniz olsun, solunum sisteminizi doğal olarak desteklemek için yapabileceğiniz çok şey var. En etkili olmak için harici tedaviler ve dahili ilaçların bir kombinasyonunu kullanmayı buluyorum.

Dış Tedaviler:

Neti Saksıları: Burnunuz İçin Bir Çaydanlık

Burnunuza bilerek su koyma fikri kulağa çılgınca mı geliyor? Aslında sinüsleri en iyi durumda tutmanın harika bir yolu! Ve unutmayın, sinüsleriniz akciğerlerinize ve solunum sisteminize açılan kapıdır. Bir neti kabı kullanmak, sinüslerdeki tıkanıklığı ve basıncı gidermenin mükemmel bir yoludur. Ilık salin veya bitkisel solüsyonla bir neti kabı kullanmak sinüs enfeksiyonları, mukus birikimi, soğuk algınlığı ve grip, kronik tıkanıklık, havadaki partiküller, alerjiler, saman nezlesi, bazı boğaz ağrıları ve hatta kulak enfeksiyonları için faydalıdır.

Neti Pot Nasıl Kullanılır:

1. Neti kabını 1 bardak ılık su (süzülmüş veya kaynatılmış) veya bitki çayı ile doldurun. Duş almak için kullanacağınız su kadar sıcak olması istiyorsunuz.
2. 1/4 çay kaşığı deniz tuzu, Kelt tuzu, kaya tuzu veya koşer tuzu ekleyin (sofra tuzu DEĞİL) ve eriyene kadar karıştırın.
3. Goldenseal veya Oregon üzümü gibi bir bitki özünün 20-60 damla eklenmesi kötü, bir sinüs enfeksiyonuyla savaşmak için çok yardımcı olabilir.
4. Tahriş olmuş mukusu yatıştırmak için aloe vera suyu veya hatmi çayı eklenebilir. zarlar
5. Lavabonun üzerine eğilin ve filenin ağzını yerleştirerek başınızı bir yana eğin. Üst burun deliğindeki potu, suyun alt burun deliğinden dışarı akmasına izin verin.
6. Tencerenin yarısını kullandıktan sonra diğer taraf için işlemi tekrarlayın.
7. Bu işlem günde 1-2 defa yapılabilir.

Machine Translated by Google

Uç ucu Yağ lar:

Uç ucu yağ lar kolayca buharlaş ı r, derinlere nüfuz eder ve özellikle solunum sistemini tedavi etmede etkili olabilir. Pek ç ok esansiyel yağ antimikrobiyaldir ve bakteriyel veya viral bir enfeksiyonla savaş maya yardı mcı olabilir. Tı kanı klı k iç in harikadı rlar ve havayı temizlemek iç in mükemmeldirler. Uç ucu yağ lar, buhar soluma yoluyla, aromaterapi difüzöründe, oda spreyi olarak, nemlendiricide, buhar kremi olarak, göğ üs lapası nda ve hatta gargara olarak kolayca kullanı labilir. Bir pamuğ a birkaç damla damlatabilir ve gerektiğ inde koklamak iç in plastik bir torba iç inde taş ı yabilirsiniz. Uç ucu yağ lar, akciğ erleri ve alt solunum sistemini tedavi etmek iç in ayakları n altı na sürülebilir. Farklı yağ lar, solunum sistemi üzerindeki spesifik etkileri iç in bitkisel karş ı lı kları ile aş ağ ı da listelenmiş tir.

Machine Translated by Google

Solunum Tedavileri Aşağıda listelenen şifalı bitkiler, bitkiye bağlı olarak dahili olarak çay, kapsül veya tentür olarak kullanılabilir. Aşağıdaki esansiyel yağlar genellikle harici tedaviler olarak kullanılmalıdır. Kullanımları na ilişkin ayrıntılar için uç ucu yağlarla ilgili yukarıdaki bilgilere bakın.

Ekspektoranlar

Ekspektoranlar vücudun daha etkili bir şekilde mukus üretmesine yardımcı olur. Bu, solunum sistemini yabancı partiküllerin yanısıra virüs ve bakterilerden korumaya yardımcı olur.

Ekspektoranlar, yabancı partiküllerin akciğerlerden yukarı ve dışarı taşınması na yardımcı olmak için yararlı olabilir. Ayrıca, solunum sistemini "dışarı atmaya" yardımcı olamayacak kadar kalın olan mukusu inceltebilirler. balgam söktürücü otlar:

- Elecampane (Inula helenium)
- Grindelia (Grindelia spp.)
- Balzamkökü (Balsamorhiza sagittata)
- Kavak Tomurcuğu (Populus spp.)
- Horehound (Marrubium vulgare)
- Sığırkuyruğu (Verbascum thapsus)

Machine Translated by Google

Balgam söktürücü Uç ucu Yağ lar:

- Fesleğ en (Ocimum basilicum)
- Benzoin (Styrax benzoin)
- Bergamot (Citrus bergamia)
- Sedir (Cedrus atlantica)
- Okaliptüs (Eucalyptus globulus ve E. radiata)
- rezene _
- Çördük (Hyssopus officinalis)
- Mercankö ş k (Origanum marjorana)
- Nane (Mentha piperita)
- Sandal ağ acı (Santalum album) notu: sadece ekili kullanı n

Machine Translated by Google

- Mür (Commiphora mür)

Dekonjestanlar

Aşırı mukus, tıkanıklığa neden olabileceği gibi, fırsatçı bir enfeksiyon olasılığı ile olgun bir ortam yaratabilir. Dekonjestanlar, hasta olduğunda çok önemli olan daha derin bir uykuya izin vererek gece nefes almayı kolaylaştırır.

Dekonjestan Bitkiler:

- Mormon çayı (Ephedra viridis)

Machine Translated by Google

- Yerba Santa (Eriodyctyon spp.)
- Isı rgan (Nettles spp.)
- Horehound (Marrubium vulgare)

Dekonjestan Uç ucu Yağ lar:

- Biberiye (Rosmarinus officinalis)
- Okaliptüs (Eucalyptus globulus ve E. radiata)
- Köknar (Abies spp.)
- Çay Ağ acı (Melaleuca alternifolia)
- Lavanta (Lavendula officinalis ve L. latifolia)
- Nane (Mentha piperita)
- Tarç ı n (Cinnamomum camphora)

Machine Translated by Google

Uyuş turucular

Vücut iç in bağ ı ş ı klı k savunması nı n ilk hatları ndan biri mukus zarları dı r.
Demulsentler, tahriş olmuş veya iltihaplı mukus zarları nı kaplamaya ve yatı ş tı rmaya ve bu dokuları sağ lı klı iş levlerine geri döndürmeye yardı mcı olur. Bu, iyileş menin baş laması nı sağ lar.

Yatı ş tı rı cı Otlar:

- Hatmi (Althea officinalis)
- Kaygan Karaağ aç (Ulmus fulva veya U. rubra) not: Kaygan Karaağ aç vahş i doğ ada fazla hasat edildiğ i iç in Marshmallow kullanmayı tercih ediyorum)
- Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra veya G. uralensis)
- Sı ğ ı rkuyruğ u (Verbascum thapsus)

Machine Translated by Google

Öksürük

Önleyiciler Hem hapşırma hem de öksürme, vücudun yabancı partikülleri yukarı ve solunum sisteminden çıkarmak için kullandığı koruyucu reaksiyonlardır. Genellikle bastırılmaları değil teşvik edilmeleri gerekir. Ancak bazen öksürük kuru ve verimsiz olabilir ve yalnızca alt solunum sistemini tahriş etmeye ve alevlendirmeye yarar. Bu, özellikle uyumaya çalıştığınız geceleri rahatsız edici olabilir. Çoğu şifalı bitki öksürüğü bastırmaz, ancak yatıştırır ve akciğerlerdeki tahrişi azaltır.

Öksürük Önleyici Bitkiler:

- Plörezi (Asclepias tuberosa)
- Horehound (Marrubium vulgare)
- Yabani Kiraz veya Boğulan Kiraz (Prunus spp.)
- Hatmi (Althea officinalis)
- Elecampane (Inula helenium)

Machine Translated by Google

Öksürük Önleyici Uç ucu Yağ lar:

- Anason (Pimpinella anisum)
- Okaliptüs (Eucalyptus globulus ve E. radiata)
- Köknar (Abies spp.)
- Mercanköş k (Origanum majorana)
- Mür (Commiphora mür)
- Peru Balzamı (Myroxylon pereirae)
- Buhur (Boswellia spp.)
- Sandal ağ acı (Santalum album) notu: sadece ekili Selvi
- (Cupressus sempervirens) kullanı n

Machine Translated by Google

Anti-Viraller

Virüslerin solunum yolu rahatsı zlı kları nı n %90'ı na neden olduğ unu biliyor muydunuz? Farmasötik ilaç ları n ç oğ u pahalı dı r ve ç ok az etkilidir, ancak bitkiler ve esansiyel yağ lar yardı mcı olabilir!

Anti-Viral Bitkiler:

- Lomatium (parç alanmı ş Lomatium)
- Kemikli (Eupatorium perfoliatum)
- Oş a (Ligusticum porterii)
- Çördük (Hyssopus officinalis)
- Meyan kökü (Glycyrrhiza glabra veya G. uralensis)

Anti-Viral Uç ucu Yağ lar:

- Kekik linalool (Thymus vulgaris L. ct. linalool)
- Biberiye (Rosmarinus officinalis)
- Nane (Mentha piperita)
- Çay Ağ acı (Melaleuca alternifolia)
- Okaliptüs (Eucalyptus globulus ve E. radiata)
- Bergamot (Citrus bergamia)
- Karabiber (Piper nigrum)

Machine Translated by Google

- Melisa (Melissa officinalis)
- Çördük (Hyssopus officinalis)

Antimikrobiyaller Bir

virüs kaptı ğ ı mı zda, fı rsatç ı mikroplar sı klı kla yerleş ebilir. Bu nedenle, genellikle soğ uk algı nlı ğ ı veya gribin ilk belirtisinde antimikrobiyal bitkileri kullanmaya baş lamanı n akı llı ca olduğ unu düş ünüyorum.

Anti-mikrobiyal Bitkiler:

- Sarı msak (Allium sativum) (1, 9, 82)
- Goldenseal (Hydrastis canadensis) (24, 33, 38, 46, 69) not: yalnı zca ekili Oregon Üzüm Kökü (Berberis
- veya Mahonia spp.) kullanı n (23, 34, 41, 58)
- Balsam kökü (Balsamorhiza sagittata) (47)
- Kavak Tomurcuğ u (Populus spp.)
- Usnea (Usnea spp.) (8, 76)

Antimikrobiyal Uç ucu Yağ lar: Uç ucu

yağ ları n ç oğ u, bir veya daha fazla organizmaya karş ı antimikrobiyaldir. Bu yağ lar iyi seç imlerdir.

- Bergamot (Citrus bergamia)
- Okaliptüs (Eucalyptus globulus ve E. radiata)
- Ardı ç (Juniperus commonus)

Machine Translated by Google

Sağlıklı Bir Sonbahar İçin Bitkisel Tarifler

Artık soğuk algınlığı ve grip mevsiminde kullanabileceğiniz şifalı bitkiler, besinler ve uçucu yağlardan oluşan bir araç çantanız var, ancak bunlarla gerçekte ne yapıyorsunuz? Aşağıda, bu bitkileri ve yağları kullanmanıza yardımcı olacak ilham verici ve genellikle lezzetli tariflerle dolu bir tarif bölümü var! Bu bitki ve yağların botanik adlarının çoğunu yukarıda listelenmiştir, bu nedenle tarifte botanikleri yalnızca gerekli olduğunu hissettiğim için belirttim. Unutmayın, yaratıcı olmaktan korkmayın. Devam edin ve elinizdekilere veya sizin veya ailenizin neyi sevdiğine göre bazı şeyleri değiştirin. Bu roket bilimi değil; Bu eski moda bir mutfak ilacıdır. Bitkisel tıbbın çok güzel ve derin yanı budur: bunu herkes yapabilir. Öyleyse ilham alın, güçlenin ve o grunge'ı almadan ÖNCE bazı formüller yapın!

Machine Translated by Google

Antioksidan Mor Dut Ezmesi

Bu tarif lezzetli ve iki küç ük oğ lumun lezzet testinden kolayca geç ti. Daha uzun süre piş irerek daha da azaltabilir ve kalı n bir hamur elde edebilirsiniz.

Yemek tarifi:

- 2 su bardağ ı taze mürver veya 1 su bardağ ı kuru mürver 1 su
- bardağ ı yaban mersini veya yaban
- mersini 2 yemek kaş ı ğ ı su (kuru mürver kullanı yorsanı z 1 bardak su
- kullanı n) 1 yemek kaş ı ğ ı taze
- rendelenmiş zencefil 1 ç ay kaş ı ğ ı tarç ı n

Machine Translated by Google

- 3 bütün karanfil 2
- yemek kaşığı çiğ bal (Dikkat: 1 yaşından küçük çocuklarda bal kullanmayınız. Pirinç şurubu veya akçaağaç şurubu kullanılabilir.)

Çilekleri, suyu, zencefili, tarçını ve karanfilleri ocakta meyveler yumuşayana ve kabukları açılana kadar (yaklaşık 2 saat) pişirin. Karışımı bir süzgeçten geçirin, tüm posayı aldığınızdan emin olun (biraz kalın olmalı). 2 yemek kaşığı balı katıp iyice karıştırın. Buzdolabında saklayın.

Bu nasıl kullanılır:

- Yetişkinler için, bu nefis ikramdan günde 1 çorba kaşığı, size güçlü bir antioksidan vermenin yanı sıra yararlı bir antiviral olacak - önümüzdeki kış için harika bir kombinasyon!

- Çocuklar için günde 1 çay kaşığı kullanın.

Machine Translated by Google

Taze Yaban Turpu Sosu

Sonbaharda hazırlayabileceğiniz, kış ayları boyunca kullanabileceğiniz kolay ve lezzetli bir tarif. Horseradish'in yetiştirilmesi de kolaydır veya köklerinizi yerel sağlıklı gıda mağazasından veya çiftçi pazarından alabilirsiniz. Güneydoğu Avrupa'ya özgü yaban turpu, dolaşım uyarıcı, terletici, idrar söktürücü, antibiyotik ve eklem ağrısını hafifletmek için uzun bir kullanım geçmişine sahiptir. Akut bronşit, soğuk algınlığı, boğaz ağrısı, sinüzit gibi solunum yolu enfeksiyonlarının tedavisinin yanısıra idrar yolu enfeksiyonlarında destekleyici tedavi amacıyla da kullanılmaktadır. Etkisini fark etmek çok zaman almıyor: İnanın bu tarif sinüslerinizi kesinlikle temizleyecek! Bu harika bir bitki, yemek,

Machine Translated by Google

ve ç eş ni.

Yemek tarifi:

- Yaban turpu köklerinizi soyun ve doğ rayı n (2 güzel boy kök kullandı m ve 2 1/2 bardak ile bitirdim)

- Bardak yaban turpu başı na 1/2 su bardağı su ekleyin
- Kök ince doğ ranana kadar karı ş tı rı n
- Yaban turpu başı na 1/2 ç ay kaş ı ğı Kelt deniz tuzu (veya herhangi bir tam tuz) ekleyin
- Yaban turpu başı na 3 ç ay kaş ı ğı taze sı kı lmı ş limon suyu ekleyin

Karı ş tı rdı ktan hemen sonra limon suyunu eklemeniz daha yumuş ak bir sonuç verecektir. Daha sı cak bir ç eş ni iç in, limon suyunuzu eklemeden önce göz yaş artı cı üç dakika kadar bekleyin.
Sı kı ca kapanan bir cam kavanozda saklayı n. Yaban turpunuz daha sonra soğ utulabilir ve yaklaş ı k 6 ay dayanı r veya daha sonra kullanı lmak üzere dondurulur.

Bu nası l kullanı lı r:

- Sı cak ç orbaya bir yemek kaş ı ğı ekleyin.
- Bir kraker üzerine biraz yayı n.
- Et veya tuzlu yemekler ile ç eş ni olarak kullanı n.
- Bir salata sosuna karı ş tı rı n.
- Bir ç ay kaş ı ğı bal ve bir dilim limon ile bir bardak sı cak suda karı ş tı rı n.

Tavuk Ş ehriye Bağ ı ş ı klı k Çorbası :

Machine Translated by Google

İ ş te eski bir favoriye yeni bir dokunuş : tavuk ş ehriye ç orbası . Pirinç eriş tesi ile yapı lan bu tarif glütensizdir ve bağ ı ş ı klı k sistemini besleyen bitkiler ve yiyeceklerle doludur. Soğ uk algı nlı ğ ı veya griple savaş ı yorsanı z veya bedeniniz veya ruhunuz iç in lezzetli bir kase konfor istiyorsanı z harika.

Yemek tarifi:

- 8 su bardağ ı tavuk
- suyu 1–2 büyük tavuk göğ sü veya 2–3 tavuk budu, küç ük doğ ranmı ş
- Küç ük bir muslin ç antada:

Machine Translated by Google

  - 2 geven kökü (0,3 0 z.) 2–3 dilim
  - reishi mantarı (0,2 oz.) 1 sap taze limon otu
  - (0,2 oz. kurutulmuş) 1 defne yaprağı 1/2 su
  - bardağı
- kuru ısırgan otu 1
- baş parmak büyüklüğünde taze zencefil, rendelenmiş
- 2 havuç , dilimlenmiş
- 1 soğan,
- kıyılmış ½ç ay kaşığı
- kırmızı biber 3 diş
- sarımsak, kıyılmış 1/4
- bardak taze limon suyu 4 orta boy şitaki mantarı ,
- ince dilimlenmiş 2–3 yemek kaşığı balık
- sosu (tadına göre) 1 kutu tam
- yağlı hindistan cevizi sütü 4 avuç dereotu - saplı ıspanak veya 4 su bardağı iri
- kıyılmış su teresi 8-10 oz. kuru, yassı pirinç eriştesi (Ben Thai Kitchen kullanıyorum)

Nasıl yapılır:

1. Büyük bir çorba tenceresi kullanarak tavuk suyunu yüksek ateşte kaynatın ve muslin ot torbası .
2. Tavuğu, ısırgan otunu, zencefili, havucu ve soğanı ekleyin. 1 dakika yüksekte kaynatın ve ardından ısıyı orta seviyeye getirin ve bir kapakla kapatın. Çorbayı 5-6 dakika daha kaynamaya bırakın.
3. Bu arada, büyük bir tencerede suyu kaynatın ve erişteleri ekleyin. Ateşten alın ve eriştelerin 5-8 dakika veya yumuşak ama yine de çiğnenene kadar ("al dente") ıslanmasına izin verin. Yapışmayı önlemek için süzün ve kısa bir süre soğuk suyla durulayın.
4. Çorbayı kaynatmaya devam ederken kırmızı biber, sarımsak, limon suyu, şitaki mantarı ve balık sosu ekleyin. İyice karıştırın. Otlarla dolu muslin torbasını çıkarın.
5. Isıyı en aza indirin ve hindistancevizi sütünü ve yeşillikleri ekleyin. 1 için kaynatın dakika ve iyice karıştırın.
6. Servis yapmak için her bir kaseye bol miktarda erişte koyun ve üzerine sıcak çorba ve tadını çıkarın!

Mürver Şurubu

İşte kendi mürver şurubunuzu yapmak için tarifim: lezzetli ve etkili bir kış ilacı .

Yemek tarifi:

- 2 su bardağı taze mürver (veya 1 su bardağı kuru mürver) 4
- su bardağı su (kuru mürver kullanıyorsanız 1 su bardağı daha ekleyin) 2
- çubuk tarçın 2
- yemek kaşığı taze rendelenmiş
- zencefil 4 yıldız anason

Machine Translated by Google

- ½ç ay kaş ı ğ ı kakule 6
- adet karanfil 2
- su bardağ ı bal (Dikkat: 1 yaş ı ndan küç ük ç ocuklarda bal kullanmayı nı z. Pirinç ş urubu veya akç aağ aç ş urubu kullanı labilir.)

Yapı lı ş ı : 4 su bardağ ı suya mürver, su, ç ubuk tarç ı n, rendelenmiş zencefil, yı ldı z anason, kakule ve karanfil tomurcukları nı ekleyin. Kaynatı n ve ardı ndan su 2 su bardağ ı na düş ene kadar yaklaş ı k 20 dakika piş irin. Süzün ve bal ile karı ş tı rı n. Bu ş urubu buzdolabı nda saklayabilir veya konserve kavanozuna sı cak su banyosunda 10 dakika koyarak muhafaza edebilirsiniz. İ pucu: Taze mürverleri sapları ndan ayı rmadan önce dondurun ki daha kolay ayı klanabilsin.

Machine Translated by Google

Mürver, büyük miktarlarda potasyum ve beta-karoten, ayrı ca ş eker ve meyve asitleri, kalsiyum, fosfor, C vitamini ve rutin ve quercitrin dahil olmak üzere biyoflavonoidler iç erir. Ayrı ca yüksek konsantrasyonda antosiyanin iç erirler. Mor pigmentlerden elde edilen antosiyaninler birç ok tı bbi özelliğ e sahiptir. Mürverde bulunan antosiyaninler üzerinde Avrupa'da devam eden araş tı rmalar, bunları n antioksidan aktivite, immün uyarı cı özellikler, anti-viral aktivite (51, 66, 83), kardiyovasküler koruma ve hatta stres azaltma aktivitesi sergilediğ ini göstermiş tir. Mürver ayrı ca anti inflamatuardı r. Soğ uk algı nlı ğ ı ve grip, larenjit, saman nezlesi, sinüzit, romatizma, siyatik, nevralji ve artrit iç in kullanı labilirler. Meyveleri ayrı ca mürver ş arabı ve mürver reç eli yapı mı nda kullanı lı rken, ç iç ekleri Sambuca likörü veya mürver ç iç eğ i ş arabı nda tatlandı rı cı olarak kullanı lı r. Hem meyveler hem de ç iç ekler güzel bir ç ay yapar.

Dikkat: Mürver meyvelerinin sapları , kökleri, olgunlaş mamı ş meyveleri ve tohumları siyanür iç erebilir ve ç iğ nenmesi veya piş meden yenilmesi durumunda kusmaya ve ş iddetli ishale neden olabilir.
Çileklerin piş irilmesi, fı rı nlanması veya kurutulması , tüketilmelerini güvenli hale getirir.

Nası l Kullanı lı r:

Önleyici olarak: Yetiş kinler: Günde 1 yemek kaş ı ğ ı , Çocuklar: Günde 1 tatlı kaş ı ğ ı .
Dikkat: 1 yaş ı ndan küç ük ç ocuklarda bal kullanmayı nı z.
Hastayken: Yetiş kinler: Saatte 1 yemek kaş ı ğ ı , Çocuklar: Saatte 1 ç ay kaş ı ğ ı . Dikkat: 1 yaş ı ndan küç ük ç ocuklarda bal kullanmayı nı z.

İ ç inizi Isı tan Kı ş Çayı

Bu, vücudu ı sı tmak ve dolaş ı m ve sindirime yardı mcı olmak iç in mükemmel bir ç aydı r.
Bu karı ş ı m sonbahar ve kı ş ayları nda düzenli olarak kullanı labilir.

Yemek tarifi:

- 4 ölç ü dulavratotu kökü 1
- ölç ü meyan kökü 1 ölç ü
- ı sı rgan 1/2
- ölç ü tarç ı n 1/2 ölç ü
- zencefil 1/2 ölç ü
- biberiye

Tüm otları büyük bir kaseye ekleyin ve iyice karı ş tı rı n. Sı kı ca kapanan bir kapak ile bir cam kavanozda saklayı n. Kurutulmuş otlar ve ç aylar, mutfak dolabı gibi güneş ı ş ı ğ ı ndan uzak, serin ve karanlı k bir alanda saklanmalı dı r.

Bu nası l kullanı lı r:

- 1 yemek kaş ı ğ ı bitkiyi 1 bardak su ile karı ş tı rı n.
- Otları ocakta 15 dakika piş irin. Kaynatmayı nı z.
- Süzün ve günde 3-4 bardağ a kadar arzuya göre iç in.

Machine Translated by Google

Terletici Çay: Terletiyor!

Bu tarif, ateş iç in veya cilt yoluyla atı kları n atı lması na yardı mcı olmak iç in kullanı labilir. Soğ uk algı nlı ğ ı veya grip sı rası nda veya kurdeş en, kı zarı klı k veya gı da zehirlenmesinden sonra olduğ u gibi metabolitleri ve atı kları vücuttan hı zla atmak istediğ iniz herhangi bir zamanda yararlı dı r.

Yemek tarifi:

- 2 đç ü nane 2 đç ü mürver
- ç iç eğ i 1/2 đç ü civanperç emi
- 1/2 đç ü kemikç ik
-

Machine Translated by Google

- ½kı sı m nane ½
- kı sı m zencefil

Tüm otları büyük bir kaseye ekleyin ve iyice karı ş tı rı n. Sı kı ca kapanan bir kapak ile bir cam kavanozda saklayı n. Kurutulmuş otlar ve ç aylar, mutfak dolabı gibi güneş ı ş ı ğ ı ndan uzak, serin ve karanlı k bir alanda saklanmalı dı r.

Bu nası l kullanı lı r:

- 2 yemek kaş ı ğ ı gevş ek otları n üzerine 2 bardak kaynar su dökün ve 1/2 ila 2 saat demleyin.

- Otları ç aydan süzün ve istenirse bal ekleyin.
- Gerektiğ i kadar sı cak iç . Acı tadı sevmiyorsanı z, civanperç emi dı ş arı da bı rakı n.
- İ yi bir kitap okurken bir battaniye yı ğ ı nı nı n altı nda oturarak iç in.
- Küvette iç . Ayağ a kalkarken dikkatli olun ç ünkü baş ı nı z dönebilir.

- Banyo suyunuza ekleyin. Bu tarifi ç ocuklar iç in kullanmanı n harika bir yolu

Machine Translated by Google

Bağ ı ş ı klı k Destek Çayı

Bu karı ş ı m, bağ ı ş ı klı k sistemini güç lendirmek ve desteklemek iç in sonbahar ve kı ş ayları nda düzenli olarak kullanı labilir. Bu, iyi olduğ unuzda kullanmanı z gereken bir ç aydı r. Bir ş ey yakalamaya baş larsanı z, Terletici Çay gibi baş ka bir karı ş ı ma geç in.

Yemek tarifi:

- 1 ölç ü geven 1 ölç ü
- eleuthero 1 ölç ü
- kı rmı zı kök 1/2
- ölç ü zencefil (taze veya kurutulmuş)

Machine Translated by Google

- 1/2 kısım meyan kökü

Tüm otları büyük bir kaseye ekleyin ve iyice karıştırın. Sıkıca kapanan bir kapak ile bir cam kavanozda saklayın. Kurutulmuş otlar ve çaylar, mutfak dolabı gibi güneş ışığından uzak, serin ve karanlık bir alanda saklanmalıdır.

Bunası lkullanılır:

- Çay karışımından 1 ons alın (ağırlık olarak ve bir konserve kavanozuna veya Fransız kahve presine koyun.
- 32 ons kaynar su ekleyin ve karışımın ½ila 2 saat demlenmesine izin verin.
- Süzün ve günde 1-3 bardak için.

Machine Translated by Google

Güz Sağlığı İçin Topikal Tedaviler

Aşağıdaki formüller, iyileşmeye yardımcı olmak ve soğuk algınlığı, grip ve diğer kış hastalıklarının rahatsız edici semptomlarını azaltmak için topikal olarak kullanılabilir. Hırsız yağı, hardal ve soğan paketleri gibi bu formüllerden bazıları uzun zamandır ortalıkta dolaşıyor. Gerisini kendim geliştirdim. Gelecek sezona hazırlanırken bu karışımlardan birkaçını yapmanızı tavsiye ederim. Hasta olduğunuzda bitkisel formüller hazırlamak hiç eğlenceli değil. İşte sizin ve sizin için sağlıklı ve güzel bir sonbahar!

Machine Translated by Google

Bağışıklık Güçlendirici Uçucu Yağ Karışımı

Yemek tarifi:

Aşağıdaki esansiyel yağları, kapağı sıkıca kapanan koyu cam bir şişede karıştırın.

- 1 damla Eucalyptus radiata 1 damla
- niaouli 2 damla çay
- ağaç 2 damla
- ravintsara 3 damla Kekik
- linalool 3 damla bergamot
-

Bu nasıl kullanılır:

- Bu karışım sadece harici kullanım içindir.
- Jojoba, badem veya üzüm çekirdeği yağı gibi 1 ons sabit yağa 12 damla Bağışıklık Artırıcı Esansiyel Yağ Karışımını karıştırarak vücut yağı olarak kullanın.
- Soğuk algınlığı veya grip için yatıştırıcı bir banyoya bir çorba kaşığı banyo tuzu, süt veya yoğurtla karıştırılmış 12 damla ekleyin.
- Birinin öksürmesine veya hapşırmasına maruz kalırsanız, "havayı temizlemek" için doğrudan bir dokudan nefes alın veya bir aromaterapi difüzöründe kullanın.
- Haftada bir kez duşta yoğun bakım yapabilirsiniz. Sadece ıslan ve ardından duşu kapat. Tüm vücudunuza az miktarda yağ karışımı sürün ve duştan önce 20 saniye bekleyin.

Machine Translated by Google

hı rsı z yağ ı

Hı rsı z Yağ ı , bitkilerin eski bir karı ş ı mı dı r. Hikayeye göre, 15. yüzyı ldaki Veba sı rası nda, Fransa'nı n Marsilya kentinde dört hı rsı z yakalandı ve vebanı n ölü ve ölmekte olan kurbanları nı ç almakla suç landı . Duruş mada yargı ç , enfekte cesetlerle yakı n temasları na rağ men korkunç enfeksiyona yakalanmaktan nası l kaç ı ndı kları nı aç ı klarlarsa onlara müsamaha göstermeyi teklif etti. Bu hı rsı zları n aromatik bitkilerden oluş an bir karı ş ı mla kendilerini ovuş turan parfümcüler ve baharat tüccarları olduğ u ortaya ç ı ktı . Bu, uç ucu yağ karı ş ı mı iç in bir reç etedir.

Tarif:

Aş ağ ı daki esansiyel yağ ları n eş it kı sı mları nı kapağ ı sı kı ca kapatı lmı ş koyu cam bir ş işe ede karı ş tı rı n:

- Okaliptüs yayar biberiye
- tarç ı n
- karanfil limon
-
-

Bu nası l kullanı lı r:

- Bu karı ş ı m doğ rudan bir pamuk top yoluyla solunabilir.
- Hasta birine maruz kalı rsanı z aromaterapi difüzöründe kullanı n.
- Havayı temizlemeye yardı mcı olması iç in nemlendiriciye birkaç damla ekleyin.

Machine Translated by Google

Koku Giderici Aromaterapi Karı ş ı mı

Akciğ erlerinizi temizlemek ve evinizdeki veya ç alı ş ma ortamı nı zdaki havayı temizlemek iç in aş ağ ı daki esansiyel yağ karı ş ı mı nı kullanı n. Gece boyunca daha kolay nefes almak iç in tı kanı klı ğ ı azaltmak özellikle yararlı dı r.

Tarif:

Aş ağ ı daki esansiyel yağ ları , kapağ ı sı kı ca kapanan koyu cam bir ş işe ede karı ş tı rı n.

- 1 ml (30 damla) Eucalyptus globulus 1 ml (30
- damla) ç ay ağ acı 1 ml (30
- damla) nane 10 damla kekik linalool
-

Bu nası l kullanı lı r:

- Bir aromaterapi difüzörüne yukarı daki karı ş ı mdan 3-6 damla ekleyin.
- Yatmadan önce yastı ğ ı nı za birkaç damla serpin.
- 1 ons bitkisel yağ a 10 damla ekleyin ve göğ sünüze ve sı rtı nı za sürün.
- 1 ç orba kaş ı ğ ı yoğ urda veya tuza 15 damla ekleyin, bu karı ş ı mı sı cak bir banyoya ekleyin, rahatlayı n ve NEFES ALIN.
- Buhar yapmak iç in bir kaseyi sı cak (kaynar değ il) suyla doldurun. Kasenin üzerine eğ ilirken baş ı nı zı bir havluyla örtün. 3 damla esansiyel yağ karı ş ı mı ekleyin, gözlerinizi kapatı n ve artı k esansiyel yağ ları n kokusunu alamayana kadar burnunuzdan derin nefes alı n. Bu iş lemi üç kez tekrarlayı n.

Machine Translated by Google

Soğ an veya Hardal Sandı ğ ı Paketi

Soğ an ve hardal paketleri, tı kanı klı k, plörezi iç in eski zaman ilaç ları dı r ve hatta zatürre iç in kullanı lmı ş tı r. Akciğ erleri temizlemeye ve solunum yolu enfeksiyonundan kurtulmaya yardı mcı olurlar, özellikle de devam ediyorsa.

Yemek tarifi:

- 3–4 küç ük soğ an 1 su
- bardağ ı elma sirkesi 1 su bardağ ı
- mı sı r unu, keten tohumu küspesi veya un 1 yemek
- kaş ı ğ ı bitkisel yağ

Machine Translated by Google

- tülbent veya ağ artı lmamı ş muslin bezi

Soğ an Paketi Nası l Yapı lı r:

- Soğ anları küç ük parç alar halinde doğ rayı n ve yarı saydam olana kadar ama yumuş ak olmayana kadar yağ da soteleyin.
- Tavaya soğ anları kaplayacak kadar elma sirkesi dökün.
- Isı yı azaltı n ve 1 bardak mı sı r unu, keten tohumu unu veya un ekleyin (bunlar ı sı yı tutmaya ve karı ş ı mı bir arada tutmaya yardı mcı olur).
- Fı stı k ezmesi kı vamı na gelene kadar iyice karı ş tı rı n.
- Karı ş ı mı tülbent veya tülbent üzerine alı p katlayı n.

Machine Translated by Google

- Paketi uygulamadan önce korumak için göğüse bitkisel yağ sürün.
- Lapayı çok sıcak olmadığından emin olarak göğüse uygulayın.
- Lapanın üstüne plastik bir torba ve plastik torbanın üzerine ılık bir havlu veya ısıtma yastığı koyun.
- Rahatlayın ve derin nefes alın.
- Paketi sıcak olduğu sürece tutabilirsiniz, ancak en az 20 dakika tavsiye ederim.

- Bu aynı zamanda özellikle küçük çocuklar için sırt veya ayaklara uygulayabileceğiniz bir pakettir.

Bir Hardal Paketi de benzer şekilde yapılabilir. Kullanmadan önce bütün hardal tohumlarını satın almak ve havan tokmağı veya kahve değirmeni ile öğütmek önemlidir.

- 4 parça mısır unu, keten tohumu küspesi veya un için 1 üç hardal tohumu kullanın.
- Bir çocuk için veya aroma çok güçlü geliyorsa daha fazla un ekleyebilirsiniz.
- Krem peynir kıvamına gelene kadar ılık suyla nemlendirin ve soğan paketi için yukarıdaki talimatları izleyin.
- Paketi uygulamadan önce göğsünüzü korumak için bitkisel yağ uyguladığını zdan emin olun; hardal ve soğan paketleri cildi tahriş edebilir.

Nezle ve Grip Banyosu

Bu iyileştirici ve canlandırıcı banyo tuzları ile bağışıklık sisteminizi destekleyin ve moralinizi artırın. İster bir şeyle aşağı iniyormuş gibi hissedin, ister zaten sahip olun, bu banyoyu vücut ağrıları, tıkanıklık, bitkinlik ve zihinsel yorgunluk için deneyin.

Yemek tarifi:

- Sıkıca kapanan bir kapak ile bir cam kavanozda karıştırın. Küvetin etrafındaki camlara dikkat
- edin. 1 bardak epsom
- tuzu 10 damla çay ağacı esansiyel
- yağı 10 damla ravintsara esansiyel
- yağı 10 damla Okaliptüs esansiyel yağı

Nasıl Kullanılır:

Uç ucu yağları epsom tuzlarına karıştırın ve banyonuzu çizin. Küvete girin ve ardından ¼ bardak tuz ekleyin. Derin nefes alın ve daha iyi hissedin!

Machine Translated by Google

Detoks Banyosu

Bu terletici karı ş ı mla ter atı n! Bu banyo soğ uk algı nlı ğ ı veya grip iç in iyidir, arı ndı rı r, yoğ un egzersizden sonra veya ağ rı yan eklemlere ve ağ rı yan kaslara iyi gelir.

Tarif:

Sı kı ca kapanan bir kapak ile bir cam kavanozda karı ş tı rı n. Küvetin etrafı ndaki camlara dikkat edin.

- 1 oz. civanperç emi
- ç iç ekleri 1 oz. zencefil kökü (taze veya
- kuru) 1 oz. yaş lı
- ç iç ekler 1 ons kekik yaprakları

Machine Translated by Google

- 2 su bardağı elma sirkesi

Nasıl Kullanılır:

Bu tarif en iyi şekilde önceden yapılır. Otları sirke içinde 2 hafta ila 1 ay arasında demlendirin. Süzün ve sıcak bir banyoya ekleyin. Arzu edilirse bu esnada yarım çay bardağı deniz tuzu da eklenebilir. 20 dakika bekletin. Benzer bitkiler banyoda çay olarak da içilebilir veya Terletici Çay kullanabilirsiniz. Küvetten çıkarken dikkatli olun, baş dönmesi hissedebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Bu Malzemeyi Nerede Bulabilirim?

Listelenen bileş enlerin ç oğ u, yerel bitki veya doğ al gı da mağ azanı zda kolayca bulunabilir. Yerel kaynakları bulamı yorsanı z, güvenilir bulduğ um bazı yüksek kaliteli ç evrimiç i kaynakları burada bulabilirsiniz. Buradaki bağ lantı lar aracı lı ğ ı yla ürün satı n alı rsanı z, gelirin küç ük bir kı smı Green Path Herb School'u desteklemeye yardı mcı olur. Umarı m bu tarifler size ilham vermiş tir. Lütfen yaratı cı olun, deney yapı n ve eğ lenin!

Dağ Gülü Otları

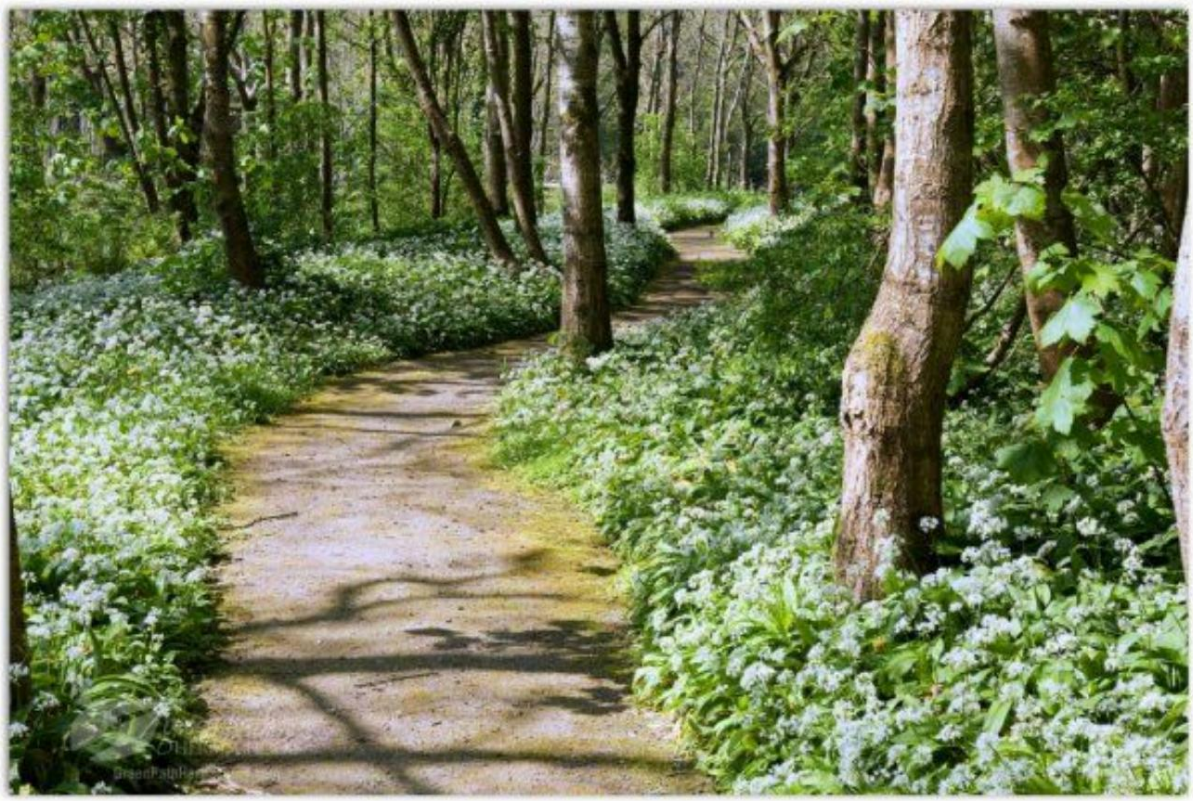
Machine Translated by Google

Daha fazla öğ renmek ister misiniz?

Daha az gidilen yolu takip etmeye hazı r mı sı nı z? Bitkiler ve dünya ile bağ ı nı zı derinleş tirmek ister misiniz? Ş ifalı otları ve doğ al ilaç ları keş fetme yolculuğ unda bize katı lı n! Çevrimiç i ve yüz yüze dersler sunuyoruz.

Tekliflerimiz ş unları iç erir: Ücretsiz bitkilerle ilgili bilgiler, doğ al sağ lı k inzivaları , konuk konuş macı atölyeleri, sı nı flar, doğ adan üretim gezileri, ç evrimiç i ve kurum iç i bitki sertifika programları ve profesyonel ş ifalı bitki uzmanları yetiş tirmek iç in bir okul.

Daha fazlası nı
öğ renin: Web sitesi: GreenPathHerbSchool.com
Youtube: YouTube.com/user/greenpathherbschool Facebook:
Facebook.com/Green.Path.Herb.School Pinterest: Pinterest.com/
greenpathherb



Machine Translated by Google

green path
HERB SCHOOL

Machine Translated by Google

Bahçede Bana Katıl

Bu e-Kitaptaki fotoğrafların çoğunu bahçemde çektim. Orası benim için kutsal bir yer. Birçok şifalı bitkiden öğrendiğim bir yer orası: arkadaşlarım, öğretmenlerim. Ailem, öğrenciler, arkadaşlar, komşular, kuşlar, böcekler, kelebekler, solucanlar ve sincaplarla paylaştığım bir yer. Bu küçük toprak parçası pek çok kişiye çok şey verdi.

Ücretsiz video serimde sizi benimle bahçemi keşfetmeye davet ediyorum.

Bitkisel Bahçem: www.youtube.com/user/greenpathherbschool

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

yazar hakkı nda

Elaine Sheff, 1987'den beri ş ifalı bitkileri inceliyor. Bir Klinik Herbalist, hem Rocky Mountain Botanik Çalı ş maları Merkezi'nden hem de Southwest Botanik Tı bbı Okulu'ndan mezun oldu. Elaine aynı zamanda hamileliğ i önlemek veya hamileliğ i elde etmek iç in kullanı lan güvenli, etkili bir doğ um kontrol yöntemi olan Doğ urganlı k Farkı ndalı ğ ı ve Doğ al Aile Planlaması konusunda sertifikalı bir eğ itmendir. Sağ lı k sorunları olan bireyler iç in bitkisel konsültasyonlar sağ layan bir klinik uygulaması vardı r. Elaine, Amerika Birleş ik Devletleri'nde bitki dersleri veriyor ve Meadowsweet Herbs'in kurucu ortağ ı . Montana, Missoula'daki Green Path Herb School'un yardı mcı direktörüdür. Elaine'i sı k sı k bahç esinde, ç ocukları na evde eğ itim verirken veya glütensiz yemek yaparken bulabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Önerilen Kaynaklar

Önerilen Kaynaklar:

Yeşil Yol Bitki Okulu: greenpathherbschool.com
Meadowsweet Otları: meadowsweet-herbs.com
Jim McDonald: herbcraft.org
Rosalee de la Forêt: methowvalleyherbs.com
Kiva Rose: bearmedicineherbals.com
Kristine Brown: herbalrootszine.com
Juliet Blankespoor: Chestnutherbs.com 7
Şarkı: 7
Şarkı .com Todd Caldecott:
toddcaldecott.com Birleşik Bitki Koruyucular:
unitedplantsavers.org Amerikan Bitki Uzmanları Derneği:
americanherbalistsguild.com Henriette
Kress: henriettesherbal.com
Paul Bergner: naimh.com Dünya için Kadınların Sesi: womensvoices.org

Otlar, Tohumlar ve Bitkiler:

zackwoodsherbs.com
moonbranch.com
facebook.com/Michael.Skeeter.Pilarski
horizonherbs.com

Machine Translated by Google

Referanslar

Referanslar

1. Adeshina, GO, Jibo, S. Agu, VE, Ehinmidu, JO 2011. Allium cepa ve Zingiber officiale taze meyve suları nı n ç ok ilaca direnç li bakterilere karş ı antibakteriyel etkinliğ i.
Uluslararası Eczacı lı k ve Biyo Bilimler Dergisi. 2: 289-295.

2. Anonymous 2010. Gizli stres giderici Rhodiola. Nutrasötik İ ş ve Teknoloji. 6(3): 48.

3. Aranow, C. 2011. D vitamini ve bağ ı ş ı klı k sistemi. Araş tı rmacı Tı p Dergisi. 59(6): 881-886.

4. Archana, R. ve Namasivatam, A. 2000. Ocimum sanctum'un bağ ı ş ı klı k parametrelerinde gürültü kaynaklı değ iş iklikler üzerindeki etkileri. Eczacı lı k ve Eczacı lı k İ letiş imi 6(3): 145-147.

5. Ayabe, S., Iida, K. ve Furuya, T. 1986. İ mmobilize edilmiş Glycyrrhiza echinata kültürlü hücrelerinde stres metabolitlerinin uyarı lması . Bitki Hücresi Raporları . 5(3): 186-189.

6. Banerji, P., Banerji, P., Das, GC, Islam, A., Mishta, SK ve Mukhopadhyay, S.
2012. Tifo tedavisinde Baptisia tinctoria'nı n etkinliğ i : Antikor oluş umunu tetiklemedeki olası rolü.
Tamamlayı cı ve Bütünleş tirici Tı p Dergisi. 9(15).

7. Bauer, R. 1996. Ekinezya ilaç ları - etkileri ve etken maddeleri. Tı p eğ itimi dergisi (Jena). 90(2):111-115.

8. Behera, BC, Verma, N., Sonone, A, Makhija, U. 2005. Liken Usnea ghattensis'in in vitro antioksidan ve antibakteriyel aktiviteleri. Biyoteknoloji Mektupları . 27(14): 991-995.

[PubMed] 9. Belguith, H. Kthiri, F., Chati, A, Sofah, AA, Hamida, JB ve Landoulsi, A. 2010.
Sulu sarı msak ekstraktı nı n (Allium sativum) bazı Salmonella serovar izolatları üzerindeki etkisinin araş tı rı lması . Emirates Gı da ve Tarı m Dergisi. 22:189-206.

http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.10 Beuscher, N. ve Kopanski, L. 1985. Baptisia tinctoria iç eriğ i ile bağ ı ş ı klı ğ ı n uyarı lması . Tı bbi Bitki. 5: 381.

11. Beuscher, N. Scheit, KH, Bodinet, C., Kopanski. 1989. Baptisia tinctoria'nı n immünolojisi ve aktif glikoproteinleri . Bitki Medikası . 55(4): 358.

12. Bhargava, KP, Singh, N. 1991. Ocimum sanctum Linn'in antistres aktivitesi. Hint Tı bbi Araş tı rma Dergisi. 73: 443-451.

Machine Translated by Google

13. Binns, SE, Purgina, B. Bergeron, C., Smith, ML, Ball, L., Baum, BR ve Arnason, JT 2000. Ekinezya ekstrelerinin hafif aracı lı antifungal aktivitesi. Bitki Tı bbı . 66: 241-244.

14. Block ve Mead 2003. Ekinezya, Ginseng ve Astragalus'un bağ ı ş ı klı k sistemi etkileri: Bir gözden geç irme. Bütünleş tirici Kanser Tedavileri. 2(3): 247-267.

15. Chen, LJ, Shen, ML, Wang, MY, Zhai, SK ve Liu, MZ 1981. Astragalus polisakkaritlerinin farelerde fagositik fonksiyon üzerindeki etkisi. Zhoegguo Yao Li Xue Bao. 2: 200-204.

16.Chen, W., He, R., Li, Y. , Li, S., Tsoi, B., ve Kurihara, H. 2011. Anksiyolitik ligninler üzerindeki farmakolojik ç alı ş malar, standartlaş tı rı lmı ş Schisandra'nı n kı sı tlama stresli fareler üzerindeki etkisini ortaya ç ı karı r . Phytomedicine: Uluslararası Fitoterapi ve Fitofarmakoloji Dergisi. 18(13): 1144.

17. Chi Shing Cho, W. ve Nam Leung, Kwok. 2007. Astragalus membranaceus'un in vitro ve in vivo immün modüle edici ve immün restoratif etkileri .
Etno-Phramakoloji Dergisi. 113: 132-141.

18. Coeugniet, EG ve Elek, E. 1987. Viscum album ve Echinacea purpurea özleri ile immünomodülasyon. onkoloji. 10(3): 27-33.

19. De-la-Fuente, M. Ferandez, Burgos, MS Soler, A., Prieto, A. ve Miquel, J.
1998. Yaş lı kadı nlarda bağ ı ş ı klı k fonksiyonu, C ve E vitamini alı mı yla iyileş tirildi. Olabilmek. J. Physiol. Eczane. 76: 373-380.

20. Dolara, P., Corte, B., Ghelardini, C., Pugliese, AM, Cerbai, E., Menichetti, S. ve Nostro, AL 2000. Mür kaynaklı seskiterpenlerin lokal anestetik, antibakteriyel ve antifungal özellikleri. Bitki Medikası . 66: 356-358.

21. Dorsch, W.1996. Echinaecea purpurea veya Echinacea pallida ekstraktları nı n klinik uygulaması . Kontrollü klinik ç alı ş maları n eleş tirel değ erlendirmesi. Z Arztl Fortbild Jena. 90: 117-122.

22. Douglas, RM ve Hemila, H. 2005. Soğ uk algı nlı ğ ı nı n önlenmesi ve tedavisi iç in C vitamini. PLO Tı p. 2: 503-504.

23. Duraiswamy, B., Mishra, S., Subhashini, V., Dhanraj, S., Suresh, B. 2006. Mahonia leschenaultia Takeda kökü ve kök kabuğ unun antimikrobiyal potansiyeli üzerine ç alı ş malar . Indian Journal of Pharmaceutical Sciences. 68(3): 389-391.

24. Ettefagh, KA, Burns, JT, Junio, HA, Kaatz, GW, Cech, NB 2010. Goldenseal (Hydrastis Canadensis L.) özütleri, dı ş arı akı ş pompası inhibisyonu yoluyla berberinin antibakteriyel aktivitesini sinerjistik olarak artı rı r. Planta Medica. 77(8): 835-840.

25. Facchinetti, F., Neri, I. ve Tarabusi, M. 2002. Eleuthrococcus senticosus sağ lı klı deneklerde kardiyovasküler stres tepkisini azaltı r: Randomize, plasebo kontrollü bir ç alı ş ma. Stres ve Sağ lı k. 18(10): 11-17.

Machine Translated by Google

26. Fraker, PJ, Gershwin, ME, Good, RA ve Prasad, AS 1987. Çinko eksikliği ve bağışıklık sistemi. Dermatoloji Arşivleri. Res. 123: 1699-1701.

27. Fraker, PJ ve King, LE 2004. Çinko eksikliği sırasında bağışıklık sisteminin önceden programlanması. Beslenmenin Yıllık Gözden Geçirilmesi. 24: 277-298.

28. Gaffney, B., Hugel, HM ve Rich, PA 2001. Panax ginseng ve Eleuthrococcus senticosus , stres hormonlarının reseptörlerine bağlanmasını sınırlayan enzimlerin inhibisyonu yoluyla strese karşı halihazırda var olan iki fazlı tepkiyi abartabilir.
Tıbbi Hipotez. 56(5): 567-572.

29. Gaffney, BT, Hugel, HM, Rich, PA 2001. Dayanıklılık sporcularında Eleutherococcus senticosus ve Panax ginseng'in stres ve lenfosit alt küme sayılarının steroid hormon indeksleri üzerindeki etkileri . Yaşam Bilimleri. 70(4): 431-442.

30. Giridharan, VV, Thandavarayan, RA, Mani, V., Taranalli , Ashok Dundapa, T, Watanabe, K. ve Konishi, T. 2011. Ocimum sanctum Linn. Yaprak özleri, asetilkolinesterazı inhibe eder ve deneysel olarak indüklenen demansı olan sıçanlarda bilişi geliştirir. Tıbbi Gıda Dergisi. 14(9): 912-919.

31. Goldsby, RA, Kindt, TJ, Osborne, BA ve Kuby, J. 2003. Bağışıklık sisteminin hücreleri ve organları . İmmünoloji 5. Baskı . WH Freeman ve Co. 38-41.

32. "Vücudumun ihtiyacı olan D vitaminini nasıl alırım?" D Vitamini Konseyi. Erişim tarihi: 2 Eylül 2013. http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the vitamin-d-my-body-needs/.

33. Hwang, BY, Roberts, SK, Chadwick, L., Wu, CD, Kinghorn, DA 2003.
Seçilen oral patojenlere karşı altınmühürden (Hydrastis canadensis'in rizomları) elde edilen antimikrobiyal bileşenler . Planta Medica. 69: 623-627.

34. Imanshahidi, M. ve Hosseinzadeh, H. 2008. Berberis vulgaris ve aktif bileşeni berberinin farmakolojik ve terapötik etkileri. Fitoterapi Araştırması . 22(8): 999-1012.

35. Jackson, JL, Peterson, C. ve Lesho, E. 1997. Çinko-tuz pastilleri ve soğuk algınlığına ilişkin bir meta-analiz. Dahiliye Arşivleri. 157: 2373-2376.

36. Jain, RK ve Garg, SC 1997. Mazı orientalis L. Antik Yaşam Bilimi esansiyel yağının antimikrobiyal aktivitesi . 16(3): 186-189.

Naser, B., Lund, B., Henneicke-von Zepelin, HH, Kohler, G., Lehmacher, W., Scaglione, F. 2005. soğuk algınlığı hastalarının tedavisi için Baptisia, Ekinezya ve Mazı özü. Bitki Tıbbı : Uluslararası Fitoterapi ve Fitofarmakoloji Dergisi. 12(10): 715-722.

37. Jordon, JL, Sullivan, AM ve Lee, TDG 2008. Cordyceps sinensis'in steril sulu ekstraktı ile bağışıklık aktivasyonu : Etki mekanizması . İmmünofarmakoloji

Machine Translated by Google

ve İ mmünotoksisite. 30: 53-70.

38. Knight, SE 1999. Goldenseal (Hydrastis Canadensis) verus penisilin: Staphylococcus aureus, Streptoccocus pyogenes ve Pseudomonas aeruginosea'nı n etkilerinin karş ı laş tı rı lması . Biyobilim. 70: 3-10.

39. Kousik, DM, Baldev, K. 2012. Farmakolojik etkileri ile Ocimum sanctum Linn'in (Tulsi) terapötik kullanı mları üzerine bir inceleme . IJRAP. 3(5): 645-648.

40. Lee, S., Kim, DH, Jung, JW, Oh JH, Park, HJ, Park, C, Huh, Y., Cheong, JH, Oh, TH, Ryu, JH, 2007. Schizandra chinensis ve Scutellaria baicalensis farelerde karş ı stres davranı ş ları . Fitoterapi Araş tı rması . 21: 1187-1192.

41. Li, A., Li, X., Zhu, Y., ve Tian, X. 2007. Dört Berberidaceae türünün antimikrobiyal aktivitesi. Fitoterapi. 78(5): 379-381.

42. Lien, EJ İ mmün uyarı cı lar olarak mantar metabolitleri ve Çin bitkisel ilaç ları . İ laç Araş tı rmaları nda İ lerleme. 34: 395-420.

43. Lin, Z. 2005. Ganoderma lucidum tarafı ndan immün modülasyonun hücresel ve moleküler mekanizmaları . Farmakolojik Bilimler Dergisi. 99(2): 144-153.

44. Logambal, SM, Venkatalakshmi, S., Dinakaran, MR 2000. Ocimum sanctum Linn'in yaprak ekstraktı nı n immünostimülatör etkisi . Oreaochromis mossambicus'ta (Peters). Hidrobiyoloji. 430(1): 113-120.

45. Luetig B., Steinmuller, C., Gifford, GE, Wagner, H., ve Lohmann-Matthes, ML 1989. Echinacea purpurea'nı n bitki hücre kültürlerinden izole edilen polisakarit arabinogalaktan tarafı ndan makrofaj aktivasyonu . Ulusal Kanser Enstitüsü Dergisi. 81(9): 669-675.

46. Mahady, GB, Pendland, SL, Stoia, A., ve Chadwick, L. 2003. Heliobacter pylori'nin Sanguinaria Canadensis ve Hydrastis Canadensis kaynaklı izokinolin alkaloitlerine in vitro duyarlı lı ğı . Fitoterapi Araş tı rması . 17: 217-221.

47. Matsuura, H., Saxenna, G., Farmer, SW, Hancock, RE ve Towers, GH 1996. Balsamorhiza sagittata'dan bir Antibakteriyel tiyofen . Bitki Medikası . 62(1): 65.

48. Mattioli, L. ve Perfumi, M. 2007. Rhodiola rosea L. ekstresi, sı ç anlarda stres ve CRF kaynaklı anoreksiyayı azaltı r. Psikofarmakoloji Dergisi. 21(7): 724.

49. Mediratta, PK, Tanwar, K., Reeta, KH, Mathur, R., Benerjee, BD, Singh, S. ve ark. 2008. Sı ç anlarda Ocimum kutsal tohum yağ ı (OSSO) ile lindanı n bağ ı ş ı klı k tepkileri ve oksidatif stres üzerindeki etkisinin azaltı lması . Indian Journal of Physiology and Pharmacology.52(2): 171-177.

50. Melchart, D., Linde, K., Worku, F., Bauer, R., ve Wagner, H. 1994. Ekinezya ile İ mmünomodülasyon: Kontrollü ç alı ş maları n sistematik bir incelemesi. 1:245-254.

Machine Translated by Google

51. Morag, AM, Mumcuoğlu, M., Baybikov, T. et al. 1997. Hassas ve asiklovire dirençli HSV-1 suşlarının bir mürver özü ile in vitro inhibisyonu . Z Fitter. 25: 97-98.

52. Nogusa, S. Gerbino, J. ve Ritz, BW 2009. Aktif heksoz ilişkili bileşik ile düşük doz takviyesi, C57BL/6 farelerinde akut grip enfeksiyonuna karşı bağışıklık tepkisini geliştirir. Beslenme Araştırması . 139: 598-602.

53. Omer, SA, Adam, SE ve Mohammed, OB 2011. King Khalid Yaban Hayatı Araştırma Merkezi'nde ceylanlardan izole edilen bazı bakterilere ve Candida albicans'a karşı Commiphora myrrha'nın antimikrobiyal aktivitesi. Şifalı Bitki Araştırma Dergisi. 5: 65-71.

54. Overbeck, S., Rink, L., ve Haase, H. 2008. Bağışıklık tepkisini oral çinko takviyesi ile modüle etmek: Birden fazla hastalık için tek bir yaklaşım. Archivum Immumologiae ve Therapia Experimentalis. 56: 15-30.

55. Panossian, A., Hambartsumyan, M., Hovanissian, A., Wikman, G., 2007. Adaptojen genler Rhodiola ve Schizandra, fosforile stresle aktive olan protein kinazın artışını baskılayarak tavşanlarda immobilizasyon stresine yanıtı değiştirir. , nitrik oksit ve Kortizol. İlaç Hedefi İçgörüleri 1: 39-54.

56. Pavaraj, M., Balasubramanian, S., Baskaran, S. ve Ramasamy, S. 2011.
Sazan Cyprinus carpio (L.) üzerindeki şifalı bitki Ocimem sanctum özü ile bağışıklığın geliştirilmesi . Araştırma İmmünoloji Dergisi. 4(1): 12-18.

57. Pavlovic, V. ve Sarac, M. 2010.A C vitamini ve bağışıklık sisteminin seçilmiş hücrelerine kısa bir bakış . Orta Avrupa Tıp Dergisi. 6(1): 1-10.

58. Potdar, D., Hirwani, RR, Dhulap, S. 2012. Berberis aristata'nın fito-kimyasal ve farmakolojik uygulamaları . Fitoterapi. 83:5:817.

59. Prakash, P. ve Neelu, G. 2005. Ocimum sanctum Linn'in (Tulsi) terapötik kullanımları , öjenol ve farmakolojik etkileri üzerine bir notla birlikte: Kısa bir inceleme. Hint Farmakoloji Dergisi. 49(2): 125.

[PMC ücretsiz makalesi] [PubMed] 60. Rahman, MM ve Gibbons, S. 2007 . Tıbbi Bitki. 73(9):155.

61. Rahman, MM, Garvey, M., Piddock, LJV ve Gibbons, S. 2008. Commiphora molmol (Engl.) Pyhtotherapy Research'ün oleo-reçinesinden antibakteriyel terpenler . 22(1): 1356-1360.

62. Rahman, MS, Khan, MMH ve Jamal, MAHM 2010. Oxalis corniculata ve Ocimum sanctum'un bakteriyel patojenlere karşı antibakteriyel değerlendirmesi ve minimum inhibitör konsantrasyon analizi . Biyoteknoloji. 9(4) 533-536.

63. Reenu, J., Naina, G. ve Chidambaranathan, N. 2013. Rhodiola rosea Linn'in nöroprotektif etkisi . MPTP kaynaklı kognitif bozukluk ve oksidatif karşı

Machine Translated by Google

stres. Nörobilim Yıllıkları . 20(2).

64. Rehman, J. Dillow, JM, Carter, SM, Chou, J. Le, B., ve Maisel, AS 1999.
Tıbbi bitkiler Echinacea angustifolia ve Hydrastis Canadensis ile in vivo tedaviyi takiben antijene özgü immünoglobulinler G ve M'nin artan üretimi .
İmmünoloji Mektupları . 68)2-3): 391-95.

65. Ritz, BW, Nogusa, S., Ackerman, EA ve Gardner, EM 2006. Aktif heksoz iliş kili bileş ik ile takviye, genç farelerin ön grip enfeksiyonuna karş ı doğ uş tan gelen bağ ı ş ı klı k tepkisini arttı rı r. Beslenme Dergisi. 136: 2868-2873.

66. Roschek, B., Fink, RC, McMichael, MD, Li, D. ve Alberte, RS 2009.
Mürver flavonoidleri in vitro olarak H1N1 enfeksiyonuna bağ lanı r ve onu önler . fitokimya. 70(10): 1255-1261.

67. Saleh, MM, El-Olemy, MM, Metawie, HM, Abou-Zied, AH ve Abdel-Salem.
2007. Meyan kökünün (Glycyrrhiza glabra) bazı stres faktörlerine tepkisi. 56(6): 610.

68. Sanodiya, BS, Thakur, GS, Baghel, RK, Prasad, GBKS, Bisen, PS 2009.
Ganoderma lucidum: Güç lü bir farmakolojik makrofungus. Güncel Farmasötik Biyoteknoloji. 10(8): 717-742.

69. Scazzocchio, F, Cometa, MF, Tomassini, L. ve Palmery, M. 2001. Hydrastis Canadensis ekstraktı nı n ve baş lı ca alkaloitlerinin antibakteriyel aktivitesi . Planta Medica. 67:561-564.

70. Shah, SK, Walker, PA, Moore-Olufemi, SD, Sandaresan, A., Kulkarni, AD ve Andrassy, RJ 2011.
Lentinula edodes mantar ekstraktı nı n cerrahi onkoloji hastası nda tamamlayı cı bir tedavi olarak kanı ta dayalı bir incelemesi . Parenteral ve Enteral Beslenme Dergisi. 35: 449-459.

71. Shankar, AH ve Prasad, AS 1998. Çinko ve bağ ı ş ı klı k fonksiyonu: Enfeksiyona karş ı değ iş en direncin biyolojik temeli. Amerikan Klinik Beslenme Dergisi. 68(2 Ek): 447S-463S.

72. Sowmya, M. ve Sathish Kumar, BY 20110. Glycyrrhiza glabra'nı n (Athimadhura) stres kaynaklı Drosophila melanogaster üzerindeki antistres özelliğ i . Stres ve Biyokimya Dergisi. 6(4): 18-27.

73. Stanisavljevic, I., Stojicevic, S., Velickovic, D., Veljkovic, V. ve Lazic. 2009.
Klasik ve ultrason ekstraksiyonu ile elde edilen Ekinezya (Echinacea purpurea L.) ekstraktları nı n antioksidan ve antimikrobiyal aktiviteleri . Çin Kimya Mühendisliğ i Dergisi. 17(3): 478-483.

74. Stimpel, M., Proksch, A., Wagner, H., ve Lohmann-Matthes, ML 1984.
Echinacea purpurea bitkisinden saflaş tı rı lmı ş polisakarit fraksiyonları ile makrofaj aktivasyonu ve makrofaj sitotoksisitesinin indüksiyonu . Enfeksiyon ve İmmünoloji. 46(3): 845-849.

Machine Translated by Google

75. Sui, KM, Mak, DH , Chiu , PY , Poon , MK , Du , Y. ve Ko , KM 2004 .
Bir Çin canlandı rı cı bitki olan Cordyceps'in 'Yin-besleyici' ve 'Yang-canlandı rı cı ' eylemlerinin farmakolojik temeli . Yaş am Bilimleri. 76: 385-95.

76. Sultana, N. ve Afolayan, AJ 2011. Usnea undulate Stirton'dan elde edilen bileş iklerin yeni bir depsidon ve antibakteriyel aktiviteleri . Asya Doğ al Ürün Araş tı rma Dergisi. 13(12): 1158-1164.

77. Sun Y., Hersh, EM, Lee, SI, McLaughlin, M., Loo, TI, MVLIGIT, GM 1983.
Çin ş ifalı bitkileri Astragalus membranaceus ve Ligustrum lucidum'un lenfosit blastojenik yanı tları üzerindeki etkilerine iliş kin ön gözlemler . Journal of Biological Response Modifiers. 2(3): 227-237.

78. Wang, RT, Shan, BE, Li, QX 2002. Astragalus membranceus'un bağ ı ş ı klı k modülatör aktivitesi üzerine ekstrakorporeal deneysel ç alı ş ma Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi.22 (6): 453-456.

79. Wang, S. White. T., ve Fang, H. 2009. Aktif heksoz iliş kili bileş iklerin oral uygulaması , farelerde Batı Nil ensefalitine karş ı konak direncini arttı rı r.
Beslenme Dergisi. 139: 598-602.

80. Xu., Z., Chen, X., Zhong, Z., Chen, L., ve Wang, Y. 2011. Ganoderma lucidum polisakkaritler: immünomodülasyon ve potansiyel anti-tümör aktiviteleri. Amerikan Çin Tı bbı Dergisi. 39(1): 15.

81. Yamshchikov, AV, Desai, NS, Blumberg, HM ve ark. 2009. Bulaş ı cı hastalı kları n tedavisi ve önlenmesi iç in D vitamini: Randomize kontrollü ç alı ş maları n sistematik bir incelemesi. Endokrin Uygulama.15(5): 438-449.

82. Yin, MC, Chang, HC, Tsao, SM 2002. Dört enterik patojene karş ı sulu sarı msak özü, sarı msak yağ ı ve dört dialil sülfürün inhibitör etkileri. Gı da ve İ laç Analizi Dergisi. 10: 120-126.

83. Zakay-Rones, Z., Varsano, N, Zlotnik, M., et al. 1995. İ nfluenza A ve B virüs enfeksiyonları nı n tedavisinde bir mürver özütü ile ç eş itli grip virüsü suş ları nı n in vitro inhibisyonu ve semptomları n azaltı lması .
Alternatif ve Tamamlayı cı Tı p Dergisi. 1: 361-369.

84. Zhang, Z. ve Xia, SS 1990 Cordyceps sisnesis-I, sı ç anlarda heterotopik kalp allogreft modelinde bir immünosupresan olarak. Tongji Tı p Üniversitesi Dergisi. 10(2): 100-103.

85. Zhang, J., Yu, Y., Zhang, Z., Ding, Y., Dai, X., ve Li, Y. 2011. Kültürlenmiş Cordyceps sinensis'ten elde edilen polisakaritin farelerin bağ ı ş ı klı k fonksiyonu ve anti oksidasyon aktivitesi üzerindeki etkisi 60Co'ya maruz Uluslararası İ mmünofarmakoloji. 11:
2251-2257.

86. Zhao, Z., Wang, W., Guo, H., ve Zhou, D. 2008. Glycyrrhiza uralensis kaynaklı liquiritinin kronik değ iş ken stres kaynaklı depresyonda antidepresan benzeri etkisi

Machine Translated by Google

fare modeli. Davranı ş sal Beyin Araş tı rması . 194(1): 108-113.

Machine Translated by Google

İ ç indekiler

Baş lı k
Sayfası İ ç indekiler
Telif Hakkı
İ thafı
Sonbahar İ ç in Doğ al Çözümler Giriş
Bağ ı ş ı klı k
Sistemini Destekleyen
Isı tı cı Otlar Nezle ve Grip Mevsimine
Hazı rlanmak Solunum Sağ lı ğ ı İ ç in Doğ al Protokol
Sağ lı klı Bir Sonbahar İ ç in Bitkisel Tarifler Sonbahar
Sağ lı ğ ı İ ç in Topikal Tedaviler Bu Malzemeyi
Nerede Bulabilirim?
Daha fazla öğ renmek ister misiniz?
Join Me In The Garden Yazar
Hakkı nda Önerilen
Kaynaklar Referanslar

Machine Translated by Google